

# 11月の献立 桃組

※今月より、麺類の長さが15cmになります。

日	曜日	献立名	おやつ	主な食材の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	火	ご飯 鯖のカレームニエル 法蓮草の白和え 牛乳	バナナケーキ	鯖 豆腐 牛乳 豆乳	米 カレー粉 小麦粉 練り胡麻 米粉	人参 法蓮草 バナナ
2	水	ご飯 ササミの南部焼 ブロッコリーソテー 牛乳	チーズトースト	ササミ 牛乳 チーズ	米 黒胡麻 食パン	ブロッコリー 人参
3	木	文化の日				
4	金	薩摩芋と若布のご飯 茸汁	味付け小魚 &牛乳	若布ご飯の素 油揚 味付け小魚 牛乳	米 薩摩芋	しめじ えのき茸 白葱
5	土	ベーコンの和風スパゲティ 人参とコーンのサラダ	煎餅 &林檎	ベーコン 塩昆布	スパゲティ 煎餅 バター	玉葱 人参 コーン 林檎
6	日					
7	月	ちらし寿司 ヤクルト 高野豆腐の含め煮	パインケーキ	鶏肉 卵 高野豆腐 卵 豆乳	米 小麦粉	人参 しめじ 胡瓜 ヤクルト パイン缶
8	火	ご飯 鯖のおかか焼 南瓜サラダ 牛乳	ブルーベリー 蒸しパン	鯖 鯉節 牛乳 豆乳	米 マヨ 米粉 ブルーベリージャム	南瓜 胡瓜
9	水	焼うどん 牛乳 バナナ	スイートポテト	牛肉 牛乳	うどん 薩摩芋 バター	人参 キャベツ 玉葱 バナナ
10	木	バターロールパン トマトシチュー 林檎	五平餅	豚肉 牛乳	ロールパン じゃが芋 シチュールウ 米	トマト 人参 玉葱 林檎
11	金	ビビンバ 若布スープ 棒チーズ	きな粉ケーキ	豚肉 若布 棒チーズ 豆乳 きな粉	米 胡麻油 米粉	もやし 人参 法蓮草 コーン
12	土	鮭とコーンの混ぜご飯 豆乳味噌スープ	スナック &ヤクルト	鮭フレーク 豆乳 ウインナー	米 じゃが芋 スナック	コーン 玉葱 人参 しめじ ヤクルト
13	日					
14	月	そぼろ丼 キャベツとハムのソテー	カルピス フルーツポンチ	鶏挽肉 ハム	米	グリーンピース キャベツ カルピス バナナ 蜜柑缶
15	火	ご飯 鰯大根 ツナの混ぜサラダ	チーズ蒸しパン	鰯 ツナ 卵 チーズ	米 マヨ 小麦粉	大根 生姜 キャベツ 胡瓜 トマト
16	水	イタリアンスパゲティ 牛乳 オレンジ	鮭若布ご飯	豚肉 牛乳 鮭フレーク 若布ご飯の素	スパゲティ 米	玉葱 人参 ピーマン オレンジ
17	木	ご飯 ササミのチーズパン粉焼 切干大根の洋風煮	焼き芋	ササミ 粉チーズ 油揚 ベーコン	米 パン粉 小麦粉 薩摩芋	パセリ 人参 切干大根
18	金	ご飯 カレー麻婆豆腐 春雨サラダ 牛乳	アップルパイ	鶏挽肉 豆腐 牛乳	米 カレー粉 春雨 胡麻油 ギョーザの皮 バター	ニンニク 生姜 あさつき 人参 キャベツ 林檎
19	土	茸の炊込みご飯 蕪の味噌汁	クッキー &柿	鶏肉 油揚	米 クッキー	人参 しめじ えのき茸 蕪 柿
20	日					
21	月	ご飯 煮込みハンバーグ じゃが芋の金平 牛乳	蜜柑寒天	ハンバーグ 牛乳 寒天	米 じゃが芋	牛蒡 人参 蜜柑缶
22	火	焼きそば 牛乳 バナナ	南瓜蒸しケーキ	牛肉 牛乳 豆乳	焼きそば麺 小麦粉	キャベツ 玉葱 人参 バナナ 南瓜
23	水	勤労感謝の日				
24	木	ご飯 鮭の照焼 厚揚と人参の煮物	クリーム どら焼き	鮭 厚揚 豆乳 牛乳 卵	米 米粉 小麦粉	人参 隠元
25	金	バターロールパン 冬野菜シチュー 林檎	焼き卵ご飯	豚肉 牛乳 卵	ロールパン 薩摩芋 シチュールウ 米	白菜 蕪 あさつき 人参 林檎
26	土	二色ご飯 コーンスープ	かりんとう &ゼリー	鶏挽肉	米 ゼリー かりんとう	法蓮草 人参 コーンスープ 玉葱
27	日					
28	月	ツナコーンピラフ 肉団子スープ	マカロニきな粉	ツナ 鶏挽肉 しらす きな粉	米 マカロニ	コーン 青梗菜 玉葱 人参
29	火	けんちんうどん 焼売 蜜柑	桜海老ご飯	鶏肉 油揚 焼売 桜海老	うどん 里芋 米	大根 人参 干し椎茸 蜜柑
30	水	ドライカレー 牛乳 バナナ	おかかマヨ トースト	豚挽肉 牛乳 鯉節	米 カレー粉 米粉 食パン マヨ	生姜 トマトピューレ 人参 玉葱 ピーマン バナナ

※食材名の「マヨ」は、マヨネーズ 「HM」は、ホットケーキミックスの事です。

# 11月の献立

日	曜日	献立名	おやつ	主な食材の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	火	ご飯 鯖のカレームニエル 法蓮草の白和え 牛乳	バナナケーキ	鯖 豆腐 牛乳 豆乳	米 カレー粉 小麦粉 練り胡麻 米粉	人参 法蓮草 バナナ
2	水	ご飯(ふりかけ) ササミの南部焼 ブロッコリーソテー 牛乳	チーズトースト	ふりかけ ササミ 牛乳 チーズ	米 黒胡麻 食パン	ブロッコリー 人参
3	木	文化の日				
4	金	薩摩芋と若布のご飯 茸汁	味付け小魚 &牛乳	若布ご飯の素 油揚 味付け小魚 牛乳	米 薩摩芋	しめじ えのき茸 白葱
5	土	ベーコンの和風スパゲティ 人参とコーンのサラダ	煎餅 &林檎	ベーコン 塩昆布	スパゲティ 煎餅 バター	玉葱 人参 コーン 林檎
6	日					
7	月	ちらし寿司 ヤクルト 高野豆腐の含め煮	パインケーキ	鶏肉 卵 高野豆腐 卵 豆乳	米 小麦粉	人参 しめじ 胡瓜 ヤクルト パイン缶
8	火	ご飯 鯖のおかか焼 南瓜サラダ 牛乳	ブルーベリー 蒸しパン	鯖 鯉節 牛乳 豆乳	米 マヨ 米粉 ブルーベリージャム	南瓜 胡瓜
9	水	焼うどん 牛乳 バナナ	スイートポテト	牛肉 牛乳	うどん 薩摩芋 バター	人参 キャベツ 玉葱 バナナ
10	木	バターロールパン トマトシチュー 林檎	五平餅	豚肉 牛乳	ロールパン じゃが芋 シチュールウ 米	トマト 人参 玉葱 林檎
11	金	ビビンバ 若布スープ 棒チーズ	きな粉ケーキ	豚肉 若布 棒チーズ 豆乳 きな粉	米 胡麻油 米粉	もやし 人参 法蓮草 コーン
12	土	鮭とコーンの混ぜご飯 豆乳味噌スープ	スナック &ヤクルト	鮭フレーク 豆乳 ウインナー	米 じゃが芋 スナック	コーン 玉葱 人参 しめじ ヤクルト
13	日					
14	月	そぼろ丼 キャベツとハムのソテー	カルピス フルーツポンチ	鶏挽肉 ハム	米	グリーンピース キャベツ カルピス バナナ 蜜柑缶
15	火	ご飯 鰯大根 ツナの混ぜサラダ	チーズ蒸しパン	鰯 ツナ 卵 チーズ	米 マヨ 小麦粉	大根 生姜 キャベツ 胡瓜 トマト
16	水	イタリアンスパゲティ 牛乳 オレンジ	鮭若布ご飯	豚肉 牛乳 鮭フレーク 若布ご飯の素	スパゲティ 米	玉葱 人参 ピーマン オレンジ
17	木	ご飯 ササミのチーズパン粉焼 切干大根の洋風煮	焼き芋	ササミ 粉チーズ 油揚 ベーコン	米 パン粉 小麦粉 薩摩芋	パセリ 人参 切干大根
18	金	ご飯 カレー麻婆豆腐 春雨サラダ 牛乳	アップルパイ	鶏挽肉 豆腐 牛乳	米 カレー粉 春雨 胡麻油 ギョーザの皮 バター	ニンニク 生姜 あさつき 人参 キャベツ 林檎
19	土	茸の炊込みご飯 蕪の味噌汁	クッキー &柿	鶏肉 油揚	米 クッキー	人参 しめじ えのき茸 蕪 柿
20	日					
21	月	ご飯 煮込みハンバーグ じゃが芋の金平 牛乳	蜜柑寒天	ハンバーグ 牛乳 寒天	米 じゃが芋	牛蒡 人参 蜜柑缶
22	火	焼きそば 牛乳 バナナ	南瓜蒸しケーキ	牛肉 牛乳 豆乳	焼きそば麺 小麦粉	キャベツ 玉葱 人参 バナナ 南瓜
23	水	勤労感謝の日				
24	木	ご飯 鮭の照焼 厚揚と人参の煮物	クリーム どら焼き	鮭 厚揚 豆乳 牛乳 卵	米 米粉 小麦粉	人参 隠元
25	金	バターロールパン 冬野菜シチュー 林檎	焼き卵ご飯	豚肉 牛乳 卵	ロールパン 薩摩芋 シチュールウ 米	白菜 蕪 あさつき 人参 林檎
26	土	二色ご飯 コーンスープ	かりんとう &ゼリー	鶏挽肉	米 ゼリー かりんとう	法蓮草 人参 コーンスープ 玉葱
27	日					
28	月	ツナコーンピラフ 肉団子スープ	マカロニきな粉	ツナ 鶏挽肉 しらす きな粉	米 マカロニ	コーン 青梗菜 玉葱 人参
29	火	けんちんうどん 焼売 蜜柑	桜海老ご飯	鶏肉 油揚 焼売 桜海老	うどん 里芋 米	大根 人参 干し椎茸 蜜柑
30	水	ドライカレー 牛乳 バナナ	おかかマヨ トースト	豚挽肉 牛乳 鯉節	米 カレー粉 米粉 食パン マヨ	生姜 トマトピューレ 人参 玉葱 ピーマン バナナ

※食材名の「マヨ」は、マヨネーズ 「HM」は、ホットケーキミックスの事です。



## 11月24日は、「和食の日」

「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く」の語呂合わせから、11月24日が和食の日となりました。  
日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日。  
「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界からも注目されています。

## 基本味とだしの種類

塩味	食塩
酸味	クエン酸、ビタミンC
苦味	カフェイン、リモニン、テオブロミン
甘味	砂糖、ぶどう糖、果糖
旨味	グルタミン酸、グアニル酸、イノシン酸



## 様々な食品に含まれる旨味成分

グルタミン酸	昆布、チーズ、白菜、トマト、アスパラ、ブロッコリー、玉葱、醤油、味噌
グアニル酸	鰹節、鰹、煮干、鶏肉、豚肉、牛肉
イノシン酸	干し椎茸、乾燥ポルチーニ

## 旨味の相乗効果

※2つ以上の旨味成分を合わせると、単体より旨味が増す。

相乗効果	グルタミン酸	昆布 + 鰹節	和風だし	セロリ、玉葱、人参 + 肉	洋風だし	白菜、葱 + 鶏肉	中華だし
	イノシン酸						

11月24日の和食の日に合わせて、幼稚園でも、だしのしっかりきいた和食献立を出します！  
お楽しみに♪



幼稚園では、11月7日に七五三参りをします。  
お祝いの気持ちを込めてお給食で「ちらし寿司」を出します！  
喜んでくれると嬉しいです♪

## 今月のレシピ 「 サワラのおかか焼 」

### 材料(4人分)

- ・鯖切り身 4切
- ・酒 16g
- ・油 5g
- ・醤油 10g
- ・砂糖 7g
- ・鰹節 2g



### 作り方

- ① 鯖に酒をかけ30分置き、水分を切り油を引いたフライパンで焼く。
- ② 鍋に醤油と砂糖を入れ、一煮立ちさせ(1)にかけ、鰹節をまぶしたら完成。

